كيف تكون محدثا لبقاً

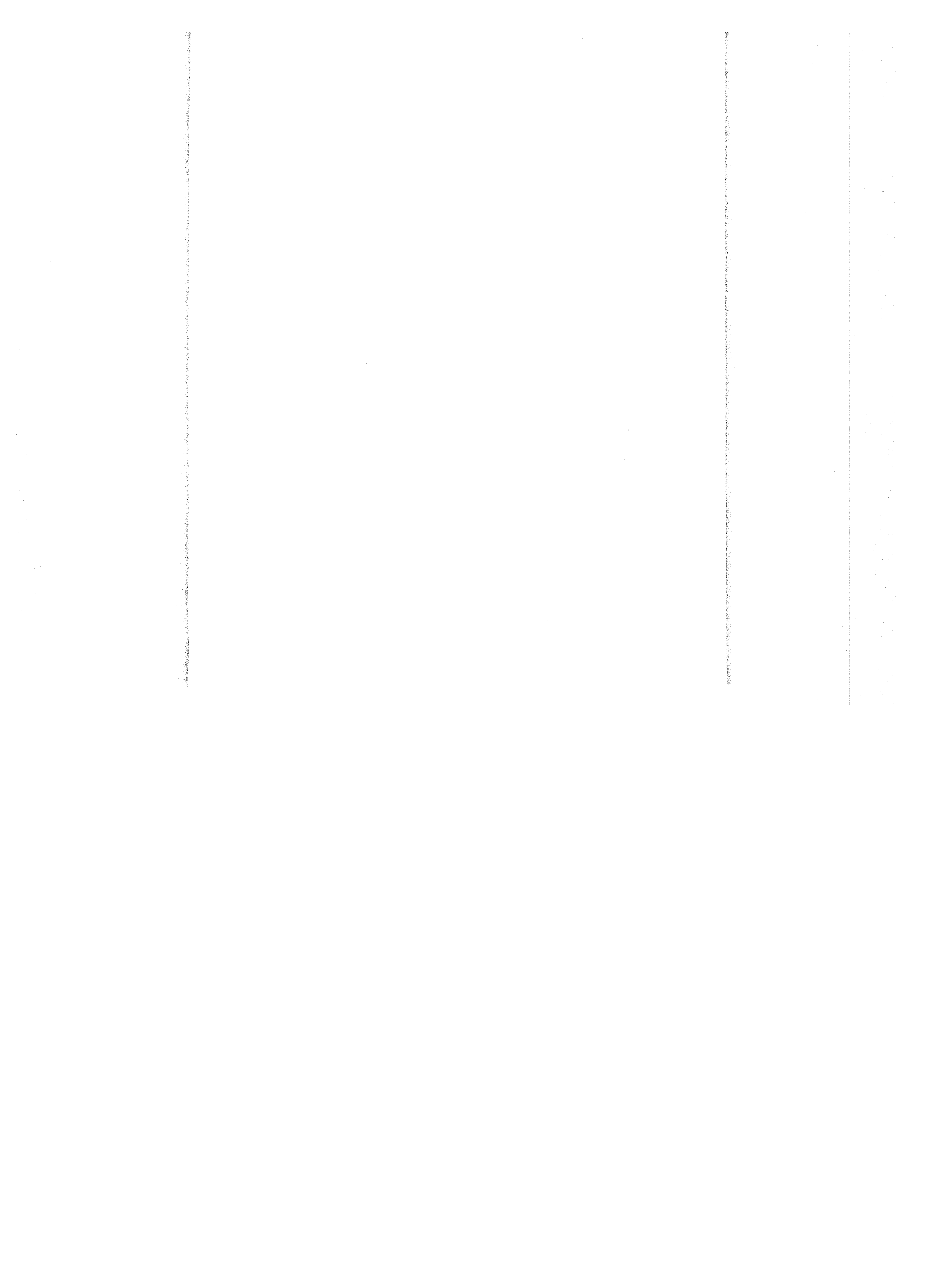
جمال إبراهيم

الناشر

الحرية

للنشر والتوزيع

١٦ أ شارع ٢٦ يوليو - القاهرة



كيف تكون محدثا لبقا

اسم الكتاب كيف تكون محدثاً لبقاً

الناشر الحرية للنشر والتوزيع

اسم المؤلف جمال إبراهيم العزب

رقم الإيداع ١٦٤٨٥/ ٢٠٠٠

حقوق الطبع محفوظة للناشر

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

اللباقة أمر لا غنى عنه، حتى أنه قد وضعتها جماعة من أصحاب الأعمال فى الولايات المتحدة الأمريكية اللباقة فى المقام الأول من الصفات التى يجب أن يتحلى بها الإنسان فى كل مجالات حياته حتى قال أحدهم (إن الموهبة شىء عظيم إلا أن اللباقة شىء أعظم).

فإذا أردت أن تحصل على مفتاح النجاح، فأدرس الطرق التى سوف نستعرضها، وسوف ترى مدى النجاح الذى وصلت إليه من أتبع هذه الطرق، ومدى قوة صلتك بالناس، ومعنا على ذلك من الأمثلة الكثير والكثير.

الفصل الأول

تجنب الشكوى

دع الشكوى :

لاشك أن الإصرار علـى الشكوى والدوام عليهـا تنفر أصـدقائك منك، وأنت بذلك تفـسد منظـرك بلا شك، وليس فيـما نقـول من أن إعتياد الشكوى يفسد المظهر من مبـالغة فما يعتمل بداخل نفسك من إحساسات إنما ينعكس على صفحة وجهك بل على كل هيئتك.

وعليك أن تنظر إلى الناس من حولك فتـرى أن الضجر والكراهية وغير ذلك من الإحساسات السلبية قد سطرت على البشرة والعينين وملامح الوجـه من الغضون والذبول ما قل أن تسـيطر عليه. ولذلك فإن من أسرع السبل التى تؤدى إلى أن ينفض الناس من حولك هى الشكوى الدائمة وإبداء الحسرة والمرارة دائماً.

ومن المعروف أن أى إنسـان فى الوجود لا يسلم أبداً من أى آلام وأحزان قـد تطرأ له، فإن السعـادة لا تدوم أبداً، ويصدق هذا الكلام

على كل بنى آدم جميعاً، مهما توافر للشخص من شهرة أو جاه أو ثراء. فلماذا إذن يرغب الإنسان في أن يقتطع من وقته جانباً ينفقه في الاستماع إلى شكاوى الآخرين ؟

ويعتبر السر فى ذلك يرجع إلى أن أى إنسان يميل دائماً إلى التفائل ولايزال قلبه يخفق بالأمل دائماً وأبداً، وهو فى تفاؤله وأمله محق، فهو نتيجة رائعة لمراحل عديدة من التطور بدأت منذ خلق الكون. فى الوقت الذى لايحب فيه أحد أن ينظر إلى الكون، ولا إلى حياته، ولا إلى نفسه على أنها كلها باطل وقبض الريح، لايحب أحد أن ينظر هذه النظرة حتى فى مواجهة القنبلة الذرية التى لا تبقى ولاتذر.

الشكوى تؤثر على العاطفة :

وقد يقال أن إنساناً ما مات نتيجة كسر فى القلب أى من الحزن وهو قول يصدق فى أحيان كثيرة حتى أثرت الحسرة الشديدة أو الحزن العميق على الأوعية الدموية والغدد ووظائف الجسم الباقية إن الحالة العاطفية التى تتأثر بالشكوى الدائمة قد تؤثر على حالتك الصحية، ومما اكتشفه علماء النفس لا يدع مجالاً للشك فى هذه الحقيقة، فإن الغضب والخوف والحزن الشديد والتوتر العضلى

تنجم عنه عشرات العلل والأمراض فى أعضاء الجسم ووظائفه المختلفة.

وأما علماء النفس يلتمسون العذر لهؤلاء إذ أن مشالكهم ترجع فى الحقيقة إلى زمن الطفولة، حين طلبوا الإهتمام فأنكرته عليهم البيئة المحيطة بهم، ولذلك كانت لهم أمهات يزجرنهم إذا سألوا سؤالاً محيراً أو يصمتن فى المواقف التى تستدعى إجزال المديح والثناء، أو حتى لا يفرغن لحظة ليمنحنهم قبلة أو ضمة حنان.

وقد تصادف من هؤلاء الذين أرقت أنفسهم أجسادهم، الاكين النائحين المتحسرين على أنفسهم، الذين لا يفتأون يذكرون أن الأقدار بخستهم أقدارهم وحظوظهم.

ولكن هؤلاء الباكين المتحسرين لا يصنعون هذا، فهم على شدة لهفتهم إلى إهتمام الناس بهم، أقل الناس نفعاً لهم للناس، أو مساهمة فيما ينفع الناس.

صفة هؤلاء الشاكين الباكين :

وهناك الصفات المشتركة بين هؤلاء الشاكين الباكين الكثير والكثير ولعل من أهمها.

لهفتهم على إجتذاب إهتمام الناس بهم، وهذه الرغبة غريزية فى

البشر جميعاً، ولكن الذين بلغوا النضج والإتزان منا يعلمون أن سبيل تحقيقها هو تحقيق شيء نافع خليق بإجتذاب إهتمام الناس أو حتى المعونة فى تحقيق شيء من ذلك.

فهو يتعلم مبكراً أنه إذا بكى سارعت أمه إلى استرضائه، أو من ثم فهو على مراحل نموه يغير من الحيل والأساليب التى تهدف كلها إلى اجتذاب الناس إلى إغداق العطف عليه، فأن تزل قدمه عن الدرج أو أن تلسع يده بالنار، أو أن يمتنع عن تناول الطعام.

فإذا إزداد نمواً، علم أن أفضل السبل لإجتذاب الإهتمام والعطف من الآخرين هو إيقاع نفسه فى المشكلات، ومن ثم يمضى فى تصيد المآزق والصعاب عالماً بذلك أن الأضواء كلها ستتركز فيه متى احاطت به المتاعب خاصة إذا أبدى العجز غن الخروج من هذه المتاعب.

لو أشتكى الأخرين منك :

وبالفرض أنك طرأت لك فكرة خلال العطلة الأسبوعية وهى فكرة رائعة وهى بشأن كيفية تحسين التعامل مع شكاوى العملاء الهاتفية، ولقد استغرقت عشر دقائق فى مراجعة تفصيلية لخطتك مع مشرف خدمة العملاء، شارحاً فوائدها ومبيناً بالتحديد رؤيتك

فى كيفية تطبيق موظف إدارة خدمة العملاء لها. ولم يطرح المشرف أية أسئلة أثناء الشرح، ولدى سؤاله عن رأيه فى الفكرة بعد إنتهاء الشرح - قالت [لماذا تفعل ذلك ؟] وما وجه الإختلاف فيما تقول به الآن ؟ ولا أفهم ماذا تريد منا أن تفعله ؟

ولتجنب إبداء رد فعل غاضب أو ناقد لقدرته على الاستماع أو شن هجوم على مستوى ذكائه، ما عليك سوى طرح الأسئلة التالية فى هدوء.

قبل أن تستمر فى شكواك عليك :

وقد ترغب فى أن تقاطع الشاكى بطرح سؤال يبين اعتقادك بأن هذا الشخص عليه إلتزام بتنفيذ شكواه مباشرة أمام الشخص الآخر بشكل واضح. وعليك أن تتناول الإجابة عن هذا السؤال كما تناولتها فى السؤال الأصلى.

وعليك إذا كانت الإجابة بالنفى فقل له [إذاً فإن أول شىء عليك عمله الآن هو أن تبلغه بمشاعرك، وأن تشرح له عدم مخاطبة الناس مباشرة]، وصف له خطر الغضب المتراكم وحذره من التشويش الذى يحس به الناس نتيجة لرد الفعل السلبى الذى لا يعزى بوضوح للسلوك، وأجعله شاهداً على الآثار المدمرة للخداع

والتضليل فى علاقات العمل.

أما إذا كانت الإجابة بنعم، فقد تود أن تطرح هذا السؤال [ماذا أستطيع أن أفعل لكى أساعدكما على حل هذه الشكوى ؟]

عليك أن تستمع إلى شكوى الآخرين :

وأنت لا تكاد تصدق كم من امرات وجدت نفسك متورطاً رغماً عنك فى الخلافات بين زملاء العمل، وهاهو يحدث لك الآن، فقد حضر إليك أحد الزملاء فى فريق عملك وهو فى حالة ضيق شديد من زميل آخر ويشتكى لك بحدة عن سلوك هذا الزميل وأنت لا ترغب أن تضع نفسك فى هذا الموقف.

وعليك إذاً أن تبدأ بالخطوة السليمة فى هذا الصراع وهى أن تجعل الشخص الاخر يحس بمشاعر الشاكى، وعلى الرغم من أنك تقدم حلاً لتبادل الأفكار حول الشكوى، فإن هدفك الرئيسى هو أن تحمل الشاكى على تغير رأيه، ولاحظ أنه كان يمكنك أيضاً أن تختار ببساطة تجاهل الشكوى بالإيحاء للشاكى بإنك لم تسمعها أو تهم بالإنصراف من امام الشاكى، فإنه قد يكون من الدهاء أن تتجنب العداء بين الزملاء.

وإذا كانت إجابته عن سؤال بنعم فقل له [لدى فكرة وهى لماذا لا

تذهب معى لمقابلة هذا الزميل مادام لديك كل هذا الشعور ضد سلوكه وتستطيع أن تشترك معى لتسهيل المناقشة].

أما إذا كانت الإجابة عن سؤالك بلا فقل له [من فضلك توقف عن إبلاغى بمشاكلك مع هذا الزميل، وقد كنت أنا وهو نعمل سوياً ولم أكن أتحمل أن أسمع إشاعات تتعلق بالنجاح فى علاقات العمل].

إفــادة :

ومعنى ذلك كله أن أغلبية الناس قد خلت من رغبة فى عرض مشكلاتهم بقصد الحصول على العطف والإهتمام . كلا.

وليس أفعل فى النفس من دعوة المرء إلى بث شكواه والتحدث عما يؤلمه، فالمتاجر الناجحة تفعل هذا مع زبائنها ويفعله الأطباء مع مرضاهم، وتفعله الزوجات أيضاً مع أزواجهن.

ومن الصفات الأخرى أيضاً المشتركة بين الباكين والشاكين هو الميل إلى إيذاء النفس، لما كان إظهارهم الشكوى هو وسيلة إلى كسب العطف والإهتمام الكبير، فقد أصبحت المعاناة تلذاهم. ومهما يحاجون فهو فى أغلب الأحيان يخلقون المواقف التى تلحق الأذى سوء بأنفسهم أو بأجسادهم، ثم يلقون التبعة على غيرهم.

وفى طريقة تعذيب النفس يتخذون طرقاً شتا، منها الميل إلى

إرتكاب الحـوادث، وقد كـان يظن إلى وقت قـريب أن اصطدام المرء بسيـارته أو وقوعـة من الدرج، أو إحتراق يده/ أو مـا إلى ذلك إنما يحدث مصادفة وإتفاقاً، حتى إذا لوحظ أن أشخاصاً بعينهم يكثرون من إرتكاب أمثال هذه الحوادث فى حيـن أن أشخاصاً آخرين لم تقع لهم قط حادثة من هذا النوع، وقـد أجرت كثيراً من الـتجارب والتى على ضوئها أسفرت كثـيراً من النتائج وقد جاءت تلك النتائج بمزيداً من الضوء على جانب من أسرار التصرف الإنسانى.

ذلك أن الحوادث إنما تـقع لأولئك الذين يرغبـون رغبة دفـينة فى وقوعـها، على إعتـبار أنها سـبيلهم إلى القـرار من مواجهـة موقف عصيب، ووسيلتهم لكسب العطف والرعاية والإهتمام.

أنواع الشكاوى :

وفى أغلب الأحوال يكون أكثر أنواع الشكوى شيوعاً هو الشكوى من داء الفشل وهو الشائع على ألسنة الشاكين، فكل ما أصابهم من إخفاق فى أى مجـال على تفاهته فهو مثار لـلشكوى، وموضـع نقمة على الحظ والأقـدار، ولـم يخطر ببـال هؤلاء أبداً إنما يـفـشلون فى الواقع لأنهم لا يرغبون فى النجاح.

وليس طبعاً مرد هذا إلى قلة حظهم من الطـاقة والجهد والنشاط،

بل إن لهم من هذه قدراً موفوراً، ولكنهم يبددونها تبديداً فى شغل الأمسيات بلعب الورق، أو التردد على المحلات، أو حتى المحادثات التليفونية الطويلة.

وإذا سألت لماذا تراهم يتصرفون على هذا الحال دون غيره ؟ نقول أن هؤلاء يرغبون فى إجتناب الألم إلى حد أنهم يفضلون الفشل على معاناة الصعاب والعقبات التى تعوق النجاح.

فهم لا يستطيعون خوض السباق لأنهم يخافون المنافسة، وأفضل ما لديهم أن يكفوا عن الكفاح، ويلقوا بذلك التبعة على سوء الحظ ويعتبر الفشل بالنسبة لهم شىء جميل لأنه يمنع عنهم بذل الجهد الشاق، ومن الطبيعى أنهم يمضون حياتهم دون أن يتذوقوا لذة الإنشاء والنجاح، لأن ذلك لا يهمهم ماداموا قد تجنبوا مشقة دفع الثمن.

وأنت إذا نظرت إلى هؤلاء الذين يحبون الفشل، ويستسهلون الفشل. رأيت أن كل ما يميز بينهم وبين الذين يركبون الصعاب من أجل النجاح أن الآخرين يحبون النجاح مع الكفاح أو الاولين يحبون الراحة مع الفشل. ولكنهم لا يقررون أبداً أنهم يمتنعون عن بذل الجهد والعمل على تغيير الحال، وإنما هم يلقون تبعة فشلهم على

الظروق والمقـادير، مـتـجـاهلين أنهم قـد يصـنعـون الظروف فى صالحهم.

عليك أن تطرد الأحزان والأوهام :

وفى مـثل هذه الصعـاب التى تتعـرض لها لابد أن تتـخذ الـقرار الصـحيح وهذا القـرار سـوف أسوقـه إليك فى عـدة خطوات يجب إتباعـها كـما هى حتى تـخرج من هذا الجزن والوهم الذى يـسيطر عليك كلك حتى تطرد بذلك المتاعب والمشاق. وهى :

١- تحدث عن أحـزانك لإصدقـائك، ويسرى على هذا مـا يسرى على النفـيس عن الحـزن أو الألم بأظهـاره، فـمـا دمت تبث حـزنك لاصدقائك لفـترة محدودة حتى تخف وطأة الإجسـاس الذى يعتمل فى نفسك فـلا بأس، ولكن حذار أن تصـبح الشكوى عادة مـبعثـها الأثرة وحب الذات، ويجب أن تكون عـلى يقين بأن أصـدقـائك على إستعداد لسماع شكواك والإنصات إليها.

٢- عليك الإستمساك بالإيمان فهـو الذى يعطيك الشجاعة والثقة فى نفسك.

٤- عليك بذلك مزيداً من الجـهد لمساعـدة الآخرين، فهذا مـا فعله (ملتون هـيرش) صانع الحلوى الشـهيـر، وذلك ليمـلأ الفراغ الذى

خلقه عقم زوجته، فبدلاً من أن يتحسر على حياته، ويلعن حظه وقدره، بنى أكبر ملجأ للأيتام ووهبه ثروة طائلة، واليوم يضم هذا الملجأ ١٢٠٠ طفل.

٤- عليك أن تكف عن تذكر نفسك بمصائبك، كما قد تفعل الزوجة التى تدأب على الإحتفاظ بمقعد زوجها المتوفى قائماً حول مائدة الطعام، أو كما قد تفعل الفتاة التى يهجرها حبيبها فتنفق لياليها متطلعة إلى صوره أو صورهما معاً.

٥- وعليك أن تنطلق إلى طبيعتك، وأقصد بذلك أنك حتى إن واجهتك مصائب، فلا تكتم ألمك إذا كان الألم فياضاً جارفاً بل فتش عنه وأظهره مادمت تفعل هذا لفترة موقوتة، ولا تزمع أن تمضى فى الألم والشكوى إلى النهاية.

الواجب مواجهة الحقائق والإعتراف بها :

ومما لاشك فيه أن كثيراً من الناس يجد فى حياته ما يبعث على خيبة الأمل أو الألم والحزن، ومثل هذه الأشياء لا نملك بعدها إلا الإحساس بالألم، أما المبالغة فى هذا الألم حتى ليخرج عن الحد الطبيعى، فهو دليل على نقص النضج، ومن شأن النضج أن يتضمن المقدرة عى مواجهة المتاعب.

فإذا كنت تشكو نقص المقدرة على مواجهة المتاعب والمصاعب، ففى إستطاعتك أن تنمى فى نفسك هذه المقدرة، حتى لتصبح جزءًا لا يتجزاء من شخصيتك، وتستطيع بذلك أن تبدأ مقسماً المتاعب إلى ثلاثة أقسام وهى :

١- ممكن. ٢- محتمل. ٣- محتم.

١- الممكن :

وهو الذى تندرج تحته ألواناً من المتاعب لا يحصيها العد، فأى شىء من الممكن أن يقع لأى إنسان.

لأننا نسكن عالماً كل شىء فيه ممكن، فمن الممكن أن تحدث المجاعة ومن الممكن أن يحدث الطوفان، ومن الممكن أن يحدث الزلزال، أو حتى أى كارثة من الكوارث.

أما الخوف من أن تصيبك أنت بالذات هذه الكوارث الممكنة، فقد تحققه عنك الإحصائية التالية التى قام به عدد من رجال الإحصاء وحسبوا فيها فرض إصابة الفرد بإحدى هذه الكوارث، ففرصة إصابتك بالمقارنة ضئيلة جداً للغاية.

٢- وأما المحتمل :

مثل المرض أو الفشل فى فترات محدودة وكل من الناس من نجا من هذين أحدهمـا أو كليهما برغـم ما قد يبذل من جـهد فى العناية بصحته أو حتى من أجل النجاح.

فإذا وقع لك مثلاً أحد هذه فلا تتجاهل الحقائق، وإنما أنظر إليهما مواجهة، وأبدأ فى إعادة البناء من جديد.

وهذا ما فـعله (روى) فقـد لبث فى المتسـتشفى عـامين مـريضاً بالسل، ولكنه كـف فى أوائل أيام مـرضه عن إبداء الـتحـسـر على نفـسه، وعـمد إلى وضـع كـتاب عـن تجاربه وذكـرياته فى الفتـرة السابقة لمرضه.

حتى إذا شـفى من مرضه عـرض الكتاب للنشـر فأحرز نجـاحاً عريضاً. ومازال (روى) إلى اليوم يتـابع إنتاجه الأدبى الذى ما كان ليبدأه لولا هذين العامين اللذين قضاهما فى الفراش.

٣ـ وأما المحتم :

فهـو أسهل مـا نواجهه لأنه لا سـبيل إلى الحـيلولة دونه، فنحن جميعاً إذا أمـتد بنا العمر نواجه متاعب الشيـخوخـة كما نواجه وفاة عدد من الأعزاء علينا.

ومهما يكن ثراؤنا أو حتى تكن وجاهتنا فإننا نستطيع أن ندرأ الهرم من أن يعدو علينا، أو نرد الموت عن إختطاف عزيز علينا، فلم يبقى إذن إلا أن نواجه ما ليس منه بد.

ولا أقصد بالمواجهة هنا تبديد الخواطر جزافاً، وإنما أقصد الصمود فى وجه الأمور التى لا سيطرة لنا عليها.

أعرف نفسك :

وعلى ضوء هذا الكلام كله تستطيع أنت أن تكُون فكرة كاملة عن نفسك بالإجابة عن تلك الأسئلة التى ستطرح عليك ويجب عليك أن تجيب عليها بنعم أو لا ، وكلما كانت الإجابة بلا كان أفضل :

١- هل تهمل زيادة الطبيب حتى اللحظات الأخيرة من التعب ؟

٢- هل تستشعر الإحساس بالذنب لأنك لا تكتب لأصدقائك وأقاربك ؟

٣- هل تخفق فى عقد صداقات جديدة لأنك لا تظهر شغفاً بصالح الناس ؟

٤- هل يغمرك السرور إذا سمعت من يتحدث عنك بالإشفاق والعطف ؟

٥- هل توقع على نفسك الجزاء لأية هفوة تأتيها ؟

٦- هل تحس أنك فى معدن يختلف عن معدن سائر الناس ؟

٧- هل تستمر فى تناول الطعام برغم أنها لا تتفق معك ؟

٨- هل تقبل أن يظل عملك على حاله دون أن تتخذ التدابير لتحسينه ؟

٩ـ هل ترفض الفرص التى تتاح لك للتحدث فى مجمع من الناس؟

١٠- هل تفشل فى السير وفق برنامج منتظم يتيح لك وقتاً كافياً للنوم والراحة ؟

١١- هل تكثر من التدخين ؟

١٢- هل تُغضب أحداً من أفراد أسرتك بعبارات مسيئة فظة ؟

١٣- هل تحرم نفسك من متعة التعرف على أشخاص بارزين بدعوى أنك لا تميل إلى حضور المجتمعات ؟

١٤- هل تعزف عن الإفادة من الكتب المتاحة فى المكتبات العامة؟

١٥- هل تحاول أن تعيش فى التجارب الماضية التى إنتهت إلى الفشل ؟

الفصل الثانى

برامج حياتك تبعاً لهواك

لا تكن منطوياً ولا منبسطاً :

والأنطواء هو إنسحاب المرء إلى داخل نفسه، ومن ثم فالمنطوى شخص تركزت أفكاره وعواطفه وميوله فى نفسه، وهو عادة عزوف عن المجتمعات لأنه يفضل عليها صحبة نفسه، فإذا تصادف أن ذهب إلى حفلة مثلاً أو مناسبة إجتماعية، قضى الليل متقلباً فى فراشه متحسراً على ما كان يود أن يفعله أو يقوله فى الحفلة ولكنه لم يفعله ولم يقله حتى.

وهو دائماً دائب التحليل لرغباته ودوافعه، ورغبات الناس ودوافعهم وتعتبر التسلية فى رأيه لا تعدو قراءة كتبا طيب أو الإستماع إلى الراديو، أو الذهاب إلى المسرح بمفرده.

فهو فائق الحساسية تجاه النقد، يحمل الحقد أمداً طويلاً وبرغم حصيلته الطيبة من الإلمام بدقائق نفسه، فإنه يعزف عن الخوض فى الحديث عن نفسه حتى مع شخص يروقه أن يستمع. وهذه هى الصفات التى تكون فى المنطوى.

أمـا المنبسط فـهـو على عكس المنطوى تمامـاً، فانه يعـتم كـثيـراً بحالته، وينصـرف إلى خارج نفسه، وهو عـادة رجل أفعال لا رجل أحـلام، شـديد الإسـتـجـابة للعـالم الخـارجى، لا يـتنفس إلا فى المجـتمـعات، وإذا إنعـزل عن الناس أوشك أن يخـتنق، وبذلك يكون سريع الإندمـاج مع الناس، سريع إلى كـسب ودهم، فهو يـقبل على مصـافحة الـغرباء فى حرارة وتودد. وهذا الشـخص بلا شك يكون ناجحاً عادة سواء كان زعيمـاً أو سياسياً أو حتى بائعاً، قل أن يكمن فى قلبه حـقد، وإنما ترتد عنه الإهانات والاحـقاد كمـا يرتد الماء عن الصخرة فى عرض المحيط دون أن يزحزحها.

وبهذا يكون العـالم النفسانى (يوفج) قد نجح فى تقـسيم الناس إلى إنطوائيين ومنبـسطين وهذا طبعاً تبعـاً لشخصيـاتهم، وقد قدم نظرته فى هذا الشـأن على أن كل من النوعين قـد ولد ومع صفـاته الخاصة به، ولا ينافى ذلك ما أن تكون بينهما صفات مشتركة، على أن لكل واحد منهما ميوله المميزة له عن غيره، وطابع غالب هو الذى يدرجه تحت أحد القسمين السابقين.

ولما كان علماء النفس يتفـقون على أنه ليس هناك منطوى خالص أو منبسط خـالص أى أن معظم الناس من المعـتدلين بين القسـمين. وتعتـبر النسـبة المثاليـة لإيجاد خليط من صفـات القسـمين هو أن

نخرج من إعتبارنا الإنعطافى القوى إلى أحد القسمين.

ولقد دلت الاختبارات الكثيرة على أن قليلاً من الإنبساط لازم لموازنة الشخصية، فانت بلا شك محتاج إلى أن توجه شيئاً من اهتمامك إلى العالم الخارجى، وأن تنسى نفسك بين حين وآخر. فإذا رأيت نفسك بعد كل هذا تميل إلى الإنطواء فلا بأس، فليست هذه نقيضة ولا شتمة، فمتى توفرت لك المعرفة بنفسك وسعك أن تضفى على صفاتك الإنطوائية شيئاً مما لا غناء عنه من فات الإنبساطة لكى توازن شخصيتك، ففى وسعك مثلاً أن تختلط بالناس، وتستمتع فوق هذا بصحبة نفسك، وفى وسعك أن تبدى إهتماماً بالمظاهر الخارجية وتحتفظ مع هذا بروحيتك الداخلية فهذا أعون على نضجك وتقويم شخصيتك، وهنا لابد ألا تنظر إلى كل مسألة على أنها مسألة حياة أو موت.

طريقة معيشتك يومياً :

ويعتبر من أكثر الأمور معاونتاً لك على إكتساب الشخصية الجذابة أن ترسم خطة يومك على أساس إتجاه ميولك.

فانت مثل باقى الناس، لاتكن على مزاج واحد، ولايثبت ميزان مزاجك عند وضع واحد، وإنما يتأرجح بين الحين والآخر.

فقد تصادف لحظات تأخذ فيها العمل أساس كل شيء، وتشعر أن أصدقائك مالوا عنك، وأن أسرتك توشك أن تدفع بك إلى الجنون، كما إنك كذلك فى نفس الوقت تصادف لحظات تحلف فيها بحياة رئيسك، وتفاخر الناس بأولادك، وتصفر مرحاً خفيفاً وأنت تزاول عملك.

وهذا يرجع إما لأنك عرضة لهذا التأرجح فى ميزان مزاجك، فحقيقة لا سبيل إلى تبديلها، ولكن الذى تستطيع أن تفعله هو أن تدرس كل مد وجزر فى بحر مزاجك.

ولعلك كان ينتابك القلق لهذا الإختلاف فى مزاجك، وتساورك المخاوف لهذا التفوت الكبير فى تصرفاتك وإحساساتك تبعاً للمناسبات والظروف، حتى لتخشين نفسك فأنك منقسم الشخصية أو مزدوج الشخصية.

والواقع أنه ليس هناك ما يدعو إلى القلق أو الخوف، فنحن جميعاً بالغا ما بلغنا من الاتزان، عرضة لتقلبات المزاج، بل أن هذا الانتقال من الخفة إلى الثبات، ومن المرح إلى الإكتئاب، ومن الهزل إلى الجد إنما يقع كل ذلك فى دورات منتظمة وأن تفاوت الوقت الذى ينصرم بين كل دورة وأخرى.

ولما كانت الشخصية المتزنة هى أفضل ما ينفق على مجتمعنا الحالى، فقد يعيننا أن نستطلع مسببات هذه الدورات المنتظمة المزاج، فما ترى الذى يؤرجح مزاجنا ويديره فى حلقة مفرغة ؟..

وما ترى الذى يشعرنا بالسعادة وقد يكون لنا ما يدعو إلى الإكتئاب، أو يبث فينا الإكتئاب وقد يكون لنا ما يدعو إلى البشر والسرور ؟

ولقد سبقت تفسيرات عدة إجابة عن هذه الأسئلة، ولكن أحداً منها لم يفلح فى تفسير تأرجح مزاجنا تفسيراً شافياً.

وبرغم ذلك ففيما سبق من تفسيرات، ما هو جدير بالتأمل، كفيل بإلقاء بعض الضوء على هذا اللغز المحير.

وتقول إحدى مدارس التفكير إن اختلاف تصرفاتنا من حال إلى آخر مضاد لها، يعتبر مرجعه إلى عوامل بيولوجية.

ومثال ذلك أننا مثلاً إذا طلبنا الطعام فلم نجده إنتابنا الغضب، وإذا هبط ضغط الدم فى أوعيتنا الدموية عرانا الخمول والكسل، وإذا ارتفع اجتاحنا الاهتياج.

وإذا لم نأخذ كفايتنا من النوم احتد مزاجنا وثارت أعصابنا، وإذا لم تفرز غددنا اعترانا الوجوم والتراخى، أما إقدامنا أو إمتثالنا

فتفرز أحدهما أو الآخرى نسبة الحموضة أو القلوية فى دمائنا، وأما تنبه أذهاننا أو خمولها فأيهما ساد مرجعه إلى نسبة الأحماض الدهنية فى أنسجة المخ.

ولعل تأثير هذه العوامل البيولوجية أكثر وضوحاً فى حالة المرض، فالمصابون بداء الرئة، بدرجة خفيفة يكونون مبالين إلى التفاؤل والإنشراح مدفوعين إلى ذلك بالحمى الخفيفة الرتيبة الدورة.

وعلى العكس من ذلك يطغى الوجوم والتوجس والخوف على المصابين بمرض القلب، والمصابون بداء المفاصل قل أن يواتيهم الإبتسام، والشاكون من الأمعاء يعوزهم الهدوء والاستقرار.

وعلى أنه برغم هذا التعليل الذى يربط بين الحالة الجسمية والحالة الذهنية، فمازال إختلافنا بين دورات المزاج أمراً ينقصه الوضوح، إذ أن هذه الدورات تدأب على الإختلاف فى نظام رتيب، سواء كنا فى أحسن حال من الصحة أو لا.

بلاشك فإن أمثال هذه العوامل التى تحفل بها الحياة اليومية تؤثر فى الطريقة التى تتصرف بها، ولكنها مع ذلك شأنها شأن العوامل البيولوجية، ولاتقدم تفسيراً شافياً لرتابة دورات المزاج.

فهى لا تفسر لماذا تتقبل النقد راضين حيناً، ويدفعنا النقد إلى شفا اليأس أو يملأ أعيننا بالدمع حيناً آخر.

وقد أثبت العلم الحديث مثلاً أن المرأة يأتى عليها ثلاث مراحل هرمونية خلال فترة الحيض، وأن حالتها العاطفية والذهنية تختلف تبعاً لهذه المراحل الثلاث وهى :

المرحلة الأولى

عندما تأخذ البويضة فى التكون، تكون المرأة أدنى إلى الرضى والإنشراح، واعية الذهن، معتدة بذاتها.

المرحلة الثانية

عندما تأخذ البويضة طريقها إلى الرحم يزداد إنعطاف المرأة إلى اتخاذ الموقف السلبى، وتغلب عليها البشاشة والرقة وتكون ميالة إلى إغداق العاطفة.

المرحلة الثالثة

وهى عدم خصوب البويضة، ومن ثم لم يقع الحمل فإن المرأة عندئذ تدخل أقسى دورات مزاجها أو أشدها صعوبة، فهنالك يتبدى التوتر العاطفى متخذاً شكل إحتداد المزاج، فإذا المرأة فقدت سيطرتها على أعصابها لاتفه الأسباب أو لغير سبب أصلاً، ولا ترضى عن شىء يقع عليه نظرها، ففى كل شىء فيما ترى عيب، بل إن سجلات

البوليس تشير إلى أن تلك المرحلة هى التى يكثر فيها ارتكاب النساء للحوادث.

وبعد ذلك تبدأ الدورة من جديد، وتعاود المرأة سكينتها، ويعود إليها لطفها وبشاشتها.

وليس فى العلاقة الوطيدة بين هورمونات المرأة ودورات مزاجها شىء من التوهم أو الخيال.

كون فكرة مزاجك بنفسك :

أولاً يجب أن تعلم أن فهمك لنفسك يأتى فى المقام الأول، ثم بعد ذلك يأتى فهمك للناس واختطاط تصرفاتك حيالهم. وعلى ذلك فقد تبين من الدراسات والملاحظات الطويلة لدورات المزاج، الخروج بقواعد ميسورة التطبيق، ذلك أنك متى علمت بدورات مزاجك ومواقيتها، وسعك فى هذه الحالة أن تتخذ التدابير الكفيلة بمنع هذا التأرجح فى مزاجك من تعطيل علاقاتك الإنسانية أو إساءتها.

وأول ما ينبغى عليك أن تفعله هو أن تعرف مواقيت الإرتفاع والإنخفاض فى ميزان مزاجك، وعدد مرات الإرتفاع والإنخفاض.

وقد تأتى الرياح بما لاتشتهى السفن، ولم تنل ما تريده، ولكن هذا لن يؤثر فيك شيئاً، ولا تبالى به، طالما أنك فى الذروة.

وفى هذا الطريق قد تتبدى لك المساوىء والعيوب فى برنامج

ضخم، عسى أن تكون رسمته لنفسك فى الطور السالف، وكلت عين الرضا عن إستكشافها فأبدت عين السخط هذه المساوىء والعيوب.

ولعل النظرة التحليلية هى خير ما يمتاز به هذا الطور من أطوار مزاجك، ففيه تبدى لك الحقيقة مجردة بعيدة عن الزخارف والألوان التى أضفتها عليها فى فترة إنتشائك بالسعادة، ومتى درست نفسك وعرفتها، فإن عليك أن تدرس من حولك وتفهمهم بدورهم، وتعاملهم على أساس هذا الفهم، فإذا ألقيت زوجتك فى طور الإكتئاب مثلاً، فصندوق من الحلوى أو باقة من الزهر تعيد إليها بشاشتها وسرورها. وإذا وجدت رئيسك فى هذا الطور نفسه عمدت إلى تأجيل مقترحاتك البراقة لتحسين العمل.

ويعد أفضل ما تأخذ به نفسك لمواجهة هذه الدورات، أن تضع مع نفسك ما صنعه الأستاذ هيرس مع العمال الذين اختبرهم.

استجهز مزجاً من الورق، يحسن أن تلصق على جدار يقع عليه نظرك دائماً، ودون فى اعلا الورقة، فى خانات ترسمها لذلك وهى الصفات التى تتصف بها من وقت لآخر.

الفصل الثالث

كيف تكون لبقاً مع الناس

أهمية اللباقة :

واللباقة هى المقدرة على استكناه الاتجاه الذهنى فى الشخص الآخر، وقد تكون أروع وأرق فى إظهار الحب، ولكنها على آية حال، مما تكمل به معداتك لإكتساب الشخصية الجذابة.

واللباقة تتضمن تحويل مجرى النقاش إلى الوجهة التى تلذ لحدثك، ومن الطبيعى أن تلك مشكلة مستعصية إذا ضمك المجلس إلى صديق تعرفه معرفة وثيقة، وتفهمه حق الفهم، ولكن ماذا عساك تفعل لتجنب إيذاء شعور شخص لا تعرف طبيعة إحساساته.

وتعتبر اللباقة مثل الصداقة من السهل أن تتدرب عليها متى عرفت سرها، وشأنها شأن كل عادة مثلها، متى اكتسبت، رسخت وأصبح من العسير إقتلاعها.

سبل إكتساب اللباقة الصحيحة :

وهناك طرقاً عديدة لإكتساب اللباقة التى تجعلك تعامل الناس فى حب منهم إليك وهذه الطرق كثيرة وبذلك منها ما يلى :

١- عليك أن تجتهد فى أن تذكر الأسماء والوجوه، والأغلب أن الذين لا يفتأون يقولون [إننى لا استطيع تذكر اسم هذا الشخص] وهؤلاء فى الواقع أكسل من أن يحاولوا اكتساب اللباقة، فلكل إنسان المقدرة على تثبيت الأسماء والوجوه فى ذهنه، ولكن الرغبة القوية فى تحقيق هذا ينبغى أن تتحقق أولاً، وعلى التدرب الباقى.

٢- احرص دائماً على أن تروى للآخرين ما يلذ لهم مما سمعت أو قرآت ولا تهمل المجاملات العابرة، ولست أقصد بذلك النفاق، وانما اقصد المديح المخلص الصادق الذى لا رياء فيه.

٣- لا تأخذ العذر لنفسك قائلاً [لم أكن أعرف] فالجهل بقانون لا يعفى من العقاب، والشىء نفسه ينطبق على اللباقة، ومن الطبيعى أن الجاهل باللباقة يؤذى المشاعر بغير علم، وأن الشخص الأنانى يجرح بغير إدراك، ولكن ما جدوى الإهتمام بالمسببات مادامت النتيجة واحدة.

٤- عليك أن تستمع أكثر مما تتكلم، وابتسم أكثر مما تكشر،

واضحك مع الآخرين أكثر مما تضحك منهم، واحرص دائماً ألا تخرج عن حدود اللباقة.

٥- إذا إتضح لك أنك مخطئ فسلم بذلك، فأفضل الطرق لتصحيح الخطأ أن تعترف به في شجاعة وصراحة

٦- أكتسب المقدرة على القول المناسب في الموقف المربك، والمراد بهذا أن تمحوا الإحساس بالنقص عن نفس الشخص الآخر. وأن تشعره أننا جميعاً نعيش في سفينة واحدة

٧- ولا تسخر من الآخرين ولا تستهزئ بهم بل على العكس أجعل دأبك أن تشعرهم بأهميتهم.

٨- إذا وضع الناس ثقتهم فيك، فانهض بها، ولا تروج شيئاً مما أسروا به إليك، أو حتى من الشائعات التي قد تضرهم.

٩- عليك أن تنمي إهتمامك بالآخرين. وستجد نفسك مدفوعاً إلى الإقلال من أن تكثر في الكلام

أجعل الصداقة همك الأول :

فإذا كنت عاملاً في مصنع مثلاً، ساد الوفاق والإنسجام المجموعة التي تعمل معها. وإذا كنت سكرتير في مكتب واستكشفت أن زملائك ألطف وأرق مما كنت تظن من قبل. وإذا كنت بائعاً، أو كاتب

حسابات، أو عامل تليفون، وأحسست برغبة أكبر فى إسداء العون وتقديم الخدمات، ومهما يكن نوع عملك، فسوف تتلاشى الأخطاء. وتمضى الأسابيع بعضها فى أثر بعض جميلة مشرقة كمجموعة من اللوحات الزاهية الألوان.

وقبل أن يمضى وقت طويل ستذهل لمدى التحول الذى طرأ : فسوف تجد أنك اكتسبت عدداً من الأصدقاء الجدد، فإن الصداقة سريعة العمل دائماً، نافذة المفعول أبداً، وحتى لو لم تكتسب سوى صديق واحد، فإنك قد أثريت ثراءً عظيماً.

وإذا أردت أن تكون من أصحاب اللباقة فعليك أن تتعود على المصافحة الحارة، والإبتسامة المشرقة.

ويقول أحد المحللين فى هذا المجال : أنه بغير الصداقة يواجه المرء أعظم الصعاب، ويحيق أعظم الضرر بالآخرين، وعن هؤلاء الذين لا يعرفون للصداقة معنى، تصدر كافة مساوىء البشر.

فإذا وضعت الصداقة موضع العمل، ألفيت لها مظاهر شتى، فهى تتألف من عناصر عدة تختلط بعضها ببعض لتنتج نموذجاً جميلا فهى تتضمن التضحية الشخصية خلال روتين الحياة اليومية.

وهى تتضمن أيضاً الإهتمام المخلص براحة الجار أو الزميل،

وهى تتضمن رغبتنا فى أن نرى زملاءنا وأقاربنا وأصدقاءنا ناجحين سعداء.

وإليك الآن خطة نرجو أن تفيد فى إخراجك عن تحفظك، فلقد ساعدت كثيراً من الناس، من قبل، على الخطو فى طريق السعادة، وأكبر الظن أنها ستقدم نفسها لك.

والليلة وقبل أن تأتى الفراش قل لنفسك [ابتداء من هذه اللحظة سأسعى فى تنمية الصداقة فى داخل بيتى وفى مجال عملى على السواء].

وأغمض عينيك بعدئذ ، وصور لنفسك ما الذى تعنيه الصداقة، وما الذى يسعك أن تفعله لتنميتها، ودع خيالك يسبح فى ذلك المجال بحرية وانطلاق، فإذا أوشكت أن تمتثل للنعاس فكرر عزمك مرة أخرى.

ثم كرر هذا مرة ثالثة إذا فتحت عينيك فى الصباح، وأبدأ التنفيذ متى جلست إلى مائدة الإفطار، فلا تخف وجهك بين طيات صحيفة الصباح حتى توشك أسرتك ألا تلمحه، وامتدح الفطائر التى صنعتها لك زوجتك بنفسها، وامزح مع أطفالك وقبلهم جميعاً قبل أن تغادر البيت إلى محل عملك.

ولقد وددت منذ زمن، لو تتصرف على هذا النحو أو هاقد خطوت اليوم الخطوة الأولى من ذلك.

وفى طريقك إلى العمل، لا تنظر شزراً إلى الناس إذا دافعوك بالمناكب، ولا تبادلهم دفعاً بدفع، فأنت تعلم حق العلم أنهم لا يفعلون ذلك عن عمد، وإنما عن اضطرار، فإذا جنحت إلى ما اعتدت من نظرة شزراً أو رد الدفعة بدفعة، فاذكر وعدك الذى قطعته على نفسك بالأمس، وقل إننى أنمى نزعة الصداقة فى نفسى منذ اليوم، وفى كل يوم فهذا هو الطريق إلى حياة أرضى وأسعد.

عليك أن تتصف بأحسن الصفات :

إذا كنت مثلاً شخصاً من الذين يجدون صعوبة فى حب الجار، فهل جربت هذه الطريقة وهو التقرب إليه بطريقة مختلفة ؟ فهل جربت أن تتصف بأحسن الصفات كوسيلة لهدفك ؟

لقد كانت تلك وسيلة من وسائل النجم الفكاهى العالمى [ويل روجرز] الذى قال [إننى لم ألتقى بأحد حتى أحببته] وليس معنى هذا أنه كان يحب كل شىء فى كل إنسان يقابله، وإنما معناه أنه كان يبحث فيمن يقابله عن الصفات الطيبة التى يتمتع بها الشخص الآخر، ويحب فيمن يلتقى به هذه الصفات.

هذا وقت أخفق الكثيرون من الفكاهين الذين حاولوا أن يحتلوا مكانة (ويل روجرز) لأنه كانت تعوزهم المقدرة على رؤية الصفات الطيبة فى الآخرين، ومن ثم ظلت فكاهة ويل روجرز فريدة فى بابها، لأنها لم تحمل قط شيئاً ينم عن الكراهية.

فإذا قابلت جارك مثلاً فى المرة القادمة، فادرسه دراسة موضوعية مجردة، معتزماً النفاذ ببصرك إلى صفاته الطيبة، فلا تلبث أن تصبح هذه عادة فيك تضاف إلى مجموعة عاداتك الحميدة التى شرعت فى إكتسابها والتى تفضى بك إلى شخصية جذابة.

عليك بالصبر الدائم مع الآخرين :

وإذا أردت اللباقة الحقة فعليك بالصبر على كل ما لم يرق لنا فى الآخرين، أو ما تمثله فيه الفارق بيننا وبينهم.

وتتضمن هذه الفوارق الطعام الذى يتناولونه، واللغة التى يتكلمونها والمال الذى يكسبونه، والعقيدة التى يدينون بها.

والذين جعلنا واثقين من آرائنا هذا الوثوق الذى يحفزنا على فرضها على الآخرين، وما الذى يجعلنا واثقين من صحة الطريق الذى نسير فيه، هذا الوثوق الذى يحفزنا على حمل جيراننا على السير فيه.

والفوارق كلها تتلاشى إلى جوار سـعى الرجل إلى أن يحيا حياة كريمة لائقة، وحتى لو لم حياة كريمة لائقة، فمن نحن حتى نعترض إذن ؟ فقد قال ارسطوا عندمـا طلب إليه أن يكف عن إعطاء الإحسان لمتسول غير كريم قال (إننى لا اعطى الرجل إنما اعطى الإنسانية).

كن رحيماً فى كلماتك :

واعلم بأن الكلمات التى يلفظ بها فيك تلعب دوراً هاماً وكبيراً فى الرحمة بالآخرين، فهى همزة الوصل بين أفكارنا وإحساساتنا وأكثر الناجحين فى فن العلاقات الإنسـانية، يؤمنون بقوة الكلمـات، فهم يرنون الكلمات الطيبة بالأفعال الطيبة إذا ساؤ رد فعل طيب .

فهم يعلمون أن الناس مجبولون على التلهف إلى الشكر والتقدير والمجاملة. ومع ذلك فكثيرون هم الذين يهملون إشباع هذه اللهفة فى الناس.

بل إننا نهمل إلقـاء كلمات طيبة رقيـقة لأولئك الذين يستحـقونها أكثر من سـواهم، ونختزنها للمناسبـات النادرة كالأفراح والجنازات مثـلاً، ومن الغريب أننا نندفع إلى شكر شـخص غريب عنا إذا أبدى نحونا شيئاً من التلطف، ونهمل الشكر إطلاقاً على الخدمات المتوالية التى تقـدم لنا من ذوينا وزمـلائنا فى البـيت ومـحل العـمل، وليس

معنى هذا أننا جمودون، ولكننا اعتدنا أن نأخذ أشياء كثيرة على علاتها، وجرت عادتنا أن نلتزم الصمت فى غير مواضعه.

كن رحيماً فى عملك معهم :

والرحمة فن يجب أن يسود الناس فى تعاملهم، وهى تتطلب تضافر القلب والعقل، فالرحمة الحقة هى التى أملاها القلب وساندها الذكاء.

وهاهو أحد مديرى شركات الصلب، ويربح حولى ٥٠٠٠٠ دولار سنوياً، ومنذ وقت قريب صحب معه أحد موظفيه إلى اخصائى نفسانى، وشرح له الموقف قائلاً [لقد لبث فى خدمتنا طوال ١٥ عاماً، وكنت مثال النشاط والإخلاص والتفانى فى العمل، ولكنك بدأت فى الفترة القليلة الماضية تقع فى سلسلة من الأخطاء القاتلة أى أنت الشخص الذى لم نعرفه من قبل].

وأسفر التحليل النفسى عن أن هذا الشخص كان يعانى قلقاً شديداً بشأن طفلته الوحيدة الصغيرة، وهى فى السادسة من عمرها، فهى دائماً مخفقة فى المدرسة، ولم تستطع أن تتعلم القراءة مثل زميلاتها، حتى لقد جعلن منها مادة للسخرية مما أشقاها وأتعسها.

وبعد ذلك عمد المحلل النفسي إلى إختبار الطفلة فوجدها تعاني من عمى الكلمات، الأمر الذي صعب معه عليها أن تتعلم قراءة الكلمات بالطرق المتبعة في فصول الدراسة، وعاونها المحلل على أن تعوض ما فاتها من علم، حتي لحقت بزميلاتا وصارت في مستواهن فعادت إليها ثقتها، وعاد البشر والسعادة إليها، وبديهي أن أباها كف في هذه الحالة من قلقه، ومضى وقت قصير وإذا به قد عاد إلى مستواه هو الآخر من النشاط والتفاني في العمل بكل اخلاص في الشركة. فهذا هو نوع من أنواع الرحمة التي يجب أن تسود مجتمعاتنا، وينبغي علينا أن نفهم هذه المواقف فهماً عميقاً، بل هو فى الحقيقة يستدعي أن ينفذ المرء ببصيرته إلى مشكلات الشخص الآخر، ولكنه إن كان في استطاعتك، حققت أشياء تذكر لك دائماً فتحمد.

فإن الرحمة الواعية هى أفعل الوسائل التى تظهر بها الحب لشخص ما.

لا غنى عن معاملة الناس :

يجب علينا أن نحب الناس لتجعل الحياة أيسر مضياً وأهون إحتمالاً، فإن عجلة الحياة لاتدور حتى تساهم فى دفعها كثير من

الأيدى، ونحن جميعاً معتمدون بعضنا على البعض بشكل أو بآخر، فى غذائنا، وكسائنا، ومأوانا، وكسبنا، ولهونا، وسكينة أنفسنا. ومن ثم كان من الأحجى والأرشد أن يقوم الوفاق بيننا جميعاً.

ويكون الحب بهذا المعنى الذى قدمناه، ليس حباً كحب الفتى يتجدد كلما أقبل الربيع، بل هو حب شامل، جامع للإنسانية كافة؛ فإذا لم يفسح مكاناً لصبى البقال، أو عامل الكواء فهو ليس حباً، وإنما هو ترفع.

وأقصد بالحب الذى يشمل كل إنسان من لحم ودم والذى لا تتطرق إليه تفرقة قائمة على الدين، أو الجنس أو الوجاهة أو الهندام.

وأكثر العظماء الحقيقين قد حملت قلوبهم هذا النوع من الحب، وما كان أحراك أن تستمع إلى رئيس تحرير إحدى الصحف وهو ينصح كاتباً ناشئاً كيف يرسم بقلمه صورة لعواطف بطلة القصة، فيقول [احملنى على أن استشعر هذه العواطف، لاتقل لى شيئاً ولكن بث فى الإحساس وحسب].

وهنا وللأسف يكمن مواطن الزلل الذى يقع فيه أكثرنا، فنحن نقول لأنفسنا إننا نحب جيراننا مثلاً، ولكن ما الذى تضعه لنحمل جيراننا على أن يحسوا بهذا الحب.

وإنما نحن نحب الناس حقاً حين نبنى عاداتنا، ونقيم تصرفاتنا على أساس هذا الحب، وإذن عليك القاعدة الأساسية الأولى. وإن كانت، برغم ما رأيت من بساطتها، قل أن توضع موضع التنفيذ. وهذه هى الحكمة الخالدة التى توصل بها أكثر العظماء لبلوغ مراتب اللباقة، وما أكثر ما يضرب المثل [بإبراهام لنكولن] حين سمعته سيدة يثنى على أعدائه، خلال الحرب الأهلية الأمريكية، ويذكرهم بالعطف والود، فسألته متعجبة [أشخص بهذا الثناء الجميل أعداء تسعى إلى تحطيمهم؟] فقال [أولست أحطمهم ياسيدتى أجعلهم أصدقائى].

نعم إن تعاليم الدين، وفصول التاريخ تشير جميعاً إلى هذا السبيل، وتحضنا على محبة الآخرين كحبنا لأنفسنا.

فالذين يبدو أن الناس كالذرات لا تظهر قيمتها إلا فى علاقاتها بغيرها. وهذا هو السبب فى أن المتزوجين يعمرون أطول من العزاب. وهذا أيضاً هو السبب فى أن عيادات الأطباء النفسيين تغص بالعوانس اللاتى فاتهن قطار الزواج، وهذا كذلك هو السبب فى أن السجن الإنفرادى يرهب أشد المجرمين عتواً وجبروتاً، ويتفق فى هذا علماء النفس ورجال الدين، كما يتفقون فى عدة وجوه أخرى.

فإن الإنسان لا يستطيع أن يعيش لنفسه وبنفسه فقط، فإذا أقدم الإنسان على هذه المحاولة أورد نفسه موارد التهلكة. فنحن إذن نحب الناس فى المقام الأول، لأننا بالطبع نحب أنفسنا ونتلهف على الحب، فحاجتنا إلى حب الأهل والأصدقاء كحاجتنا إلى الغذاء والنوم.

الثقة بالنفس هى مفتاح النجاح

عليك بإحترام قدراتك :

إنك لن تستطيع أن تحب الناس ما لم تحب نفسك، فإذا كان رأيك فى نفسك ضعفاً لسبب أو لآخر، إنعكس ذلك على موقفك من المحيطين بك.

وإذا كان إحساسك أنك شديد الإرتباط بالأسرة، أو كثير الإخفاق، فإن نقمتك على الوضع الذى ترى نفسك فيه، لن تفتأ تستعر وتتوجع، حتى تنقلب كراهية ومقتاً للناس جميعاً.

ذلك مادمت عاجزاً عن مواجهة مشكلتك الخاصة وإيجاد حل لها. فإن هذا الإحساس بالعجز هو الذى يدفعك إلى مقت نفسك والنقمة عليها سيدفعك كذلك إلى مقت الناس والنقمة عليهم هم الآخرين.

ومن الطبيعى أن هناك بعض الأوقات يتضاءل فيها فرحنا

بأنفسنا ويتخاذل إعتدادنا بها، كنتيجة لزلة اللسان أو ما إلى ذلك من التجارب العامة التى تشعرنا بالنقص أو عسى أن يشعرنا بمثل هذا الشعور أيضاً إخفاقنا فى نيل المديح الذى رجوناه أو الفوز التى توقعناه أو الحصول على الإستحسان التى أملنا فيه، ولكن مثل هذا الشعور الوقتى إن هو إلا تتأرجح طبيعى فى ميزان تقديرنا لأنفسنا واعتدادنا بها، ثم لا يلبث الميزان أن يستوى من جديد.

ولكن الإحساس بالنقص، أو ما شاع بين الناس باسم عقدة النقص فهى شىء مختلف تماماً، فمنشؤه ليس هذه الصغائر التى قد تواجهها فى حياتنا اليومية.

وأعلم بأنه لابد من الذكاء مع الإحساس بالنقص، لأنه هو الذى يوحى إليك بالشك فى قدراتك، وينقل إليك مزايا الآخرين، ويعقد لك المقارنة بينك وبينهم.

ولكن الأمر كما وضعه أحد علماء النفس هو كما يلى :

[عندما تستشعر النقص، فعسى أن تكون عالى الذكاء، ولكنك ناقص نفسياً، فأنت فى الواقع تقارن بين نفسك وبين مزية أو مزيتين يتمتع بهما الآخرون، وكنتيجة لذى يطغى عليك القلق الذى يعطل مزاياك وكفاءتك عن الظهور].

الميل إلى العاطفة والحب :

مـثل هذه الفتـاة (مارى) التى تـزوجت وهى تبلغ من العمـر ٢٣ سنة، وما لبثت أن أصبحت تعانى التعاسـة والشقاء بعد ستة أشهر من زواجها.

فقد كان أهلها يغدقون عليها الحب والعطف فى طفولتها، بوصفها طفلتهم الوحيدة، ومن ثم كان من الطبيـعى أن تتوقع المعاملة نفسها من زوجها بعد الزواج، وبرغم أن زوجها كان شديد الحب لها، إلا أن أظهاره لعواطفه فيما ترى كان أقل مما عهدته منه فى فترة الخطوبة، الأمر الذى أحـدث فى نفسـها فراغـاً، واشعرها أن والـديها ربما لم يشملاها بحبهما إلا لأنها طفلتهم، وما هى فى الواقع بجديرة بالحب على الإطلاق، ونتـيجـة لهذا الإحـساس الداخلى بعـدم الإسـتـقرار، راحت تتوخى العناية الفـائقة بزينتهـا وهندامها وثيابهـا، مؤملة فى الحصول على كلمات الإعجاب من الشبان والرجال الذى تلتقى بهم، الأمر الذى أزعج زوجهـا وأقلقه، ولو أنها وثقت من قيمة نفـسها، لما إندفعت يائسة إلى محاولة الحصول على الإعجاب بمثل هذا الشكل.

خذ من نجاح الناس مثلاً لك :

ومـثـال ذلك الشـاب (تد) الذى يعـمل مـحرراً بإحـدى وكـالات الإعلان الكبرى، فـقد ساقتـه الصدفة يوماً إلى صـديقه (جون) ولم يكن رآه منذ تخرجا معاً من الجامعة إلى ثمانى سنوات مضت، ودعا (تد) صديقـه إلى الغذاء، وراح تد يستمع إلى جـون وهو يقص عليه ما بلغه فى خلال هذه الأعوام الثمانية.

لقـد أصـبح يقـتنى منزلاً، وسـيـارة، ويرسل أبناءه إلى المدارس الخاص الغاليـة النفقات، ويبتـاع لزوجته الأساور الماسـية، وكان تد يستمع والأرض توشك أن تميد به، فقـد خيل له عندئذ، إنه بالقياس إلى صديقه وزميله، لم يحقق شيـئاً يذكر، برغم أنه نال علاوة طيبة على مرتبة فى الأشهر القليلة الماضية، وأخذ تد منذ ذلك اليوم يتأمل غـيـره من الناس، ممن هم فى مـثل سنه، وممن تحـقق لهم النجـاح العـريض، والثروة الطائلة. وأخـذ رويداً رويداً يفـقد سـيطرته على نفسـه وأصبح يؤدى عمله كالآلة الـتى خلت من الروح ومن الطموح ومن الأمل. أما ثقته بنفسه وأمله فى النجاح وتفاؤله بالمستقبل، فقد أذهبتها الحسرة على قدره وحظه بالقياس إلى أقدار الناس الآخرين وحظوظهم.

لا تكن شديد الحساسية :

مثل هذه الفتاة (ريتا) التى أخذت تجعل من الحبة قبة، وأن تجمع ذرات الرمال حتى لتصبح تلاً عالياً، فلو أن رئيسها فى العمل وجه إليها نقداً لخطأ أرتكبته، أو لو أن زميلاً أو زميلة سها عن توجيه التحية إليها، أو لو أن صديقها لم يكن للبادى بدعوتها إلى نزهة، لإنطبقت السماء على الأرض فى رأيها.

ولهذا كان من شدة الحساسية ما أفقدها الحكم الصحيح على الأمور. حتى أنها أصبحت تأخذ كل هفوة تصدر منها أو عليها من أحد المتصلين بها، على أنها ضربة موجهة إلى كرامتها، ومع ذلك فهى لم تكف عن تعذيب نفسها بتوهم وضاعة شأنها مالم تكف أولاً عن تضخم الأمور وتجسيم التوافه

عليك الإعتراف بالأمر الواقع :

وأما السبيل الآخر الذى لا ننصح بركوبه، فهو الإنسحاب، ويهدف هذا الإنسحاب فى الحقيقة إلى فرار الشخص من نقائضه وعيوبه بدلاً من مواجهتها والقضاء عليها، كأن يقوم من نسميهم بالمفكرين إلى حبس أنفسهم فى برج عاجى، بحجة التأمل والتفكير فى حين أنهم لا ينتجون شيئاً، وكأن يعزف بعض من نسميهم

بالمترفعين المتعالين عن حضور المجتمعات، والإختلاط بالناس بحجة أنهم أرفع شأناً وأعز نفراً، وكان يقع بعض الناس بين أحشاء المرض المتوهم فى كل مرة تواجههم فيه مشكلة، ومثل هذا الطريق لا يأتى بجدوى فى الغالب لأن المرء فى هذه الحالة يشعر بالنقص.

سبيل التخلص من مثل هذه الأفكار:

وعلينا الآن أن نبين لك عزيزى القارىء السبيل للتخلص مما يشوب النفس من الإحساس بالنقص، ويعتبر أفضل سبيل إلى ذلك هو العمل المباشر، وهو ما فعله شاب فى ١٧ من عمره بعد مضى عامين لاحظ هذا الشاب أن الفتاة التى تعلق بها وشغف بها حباً، قد إنصرفت عنه إلى شاب امتن منه بنياناً، وأقوى عضلاً، وجره ذلك الأمر إلى الإحساس باليأس ولم يدرى فى غمره يأسه ماذا يصنع، وعلى حين فجأة ومن خلال تأملاته الواجمة الطويلة خطرت له فكرة، وأخذ فى تنفيذها، فقد قصد أحد معاهد الرياضة البدنية ليستبدل بجسمه النحيل الضعيف بنياناً جسماً قوياً، وأصبح هذا الشاب شاب مفتول العضل، عريض المنكبين، وأصبح محط إقبال الفتيات عليه، وإن كان قد نسى تماماً الفتاة التى كانت سبباً فيما وصل إليه هو الآن.

وقـد يقضـى هذا العمل المـباشـر إلى مـا يسـميـه علمـاء النفس (بالتـعويض المغالـى فيه) ولعل هذا أكـثر من سـواه، هو الذى خلق عظماء الأمس واليوم، مثال ذلك سير ونستون تشرشل كان ألثغ فى شبـابه أى ينطق السين ثاء، ولكنه عـمد إلى مقـاومه هذه النقيـصة حتى أصبح كلامه سليماً لا غبار عليه.

وكان (ثـيودور روزفلت) أعـور ولكنه أخذ نفـسه بالتـدرب على استـخدام العين الأخـرى حتى عذا واحداً من أمـهر الرماة، وأشـهر صياد مغامر فى عصره، وقـياساً على هذا، فإنك بالمثابرة والشجاعة يمكنك أن تقهر نقـائضك، وأن تتخذها فوق هذا سلماً للصـعود عليه إلى طريق النجاح.

فى حالة عدم وجود العمل المباشر :

فإذا لم يكن فى مقدورك أن تقوم بالعـمل المباشر، فما بقى لك إلا أن تقبل حدود أمكانيـاتك المتاحة لك، ولست أقصد بهـذا أن تستسلم لهذه الحدود، وإنما تعمل بها وتحاول أن تجدد فـيها، فهذا ما صنعه عازف مشـهور على الكمان، إذا انقطع احد أوتار كـمانه وهو يعزف أمام الجمـهور، فلم يعتذر، ولم ينسـحب بسبب هذا الموقف الذى دل على النقص، بل واصل عزف المقطوعة الموسيقية على الأوتار الثلاثة

الباقية فى حدود الإمكان.

وعليك أن تقبل هذه النصيحة أنت وكل الذين يشعرو بشىء من النقص، وعليهم أن يحتفظوا بها سراً بينهم وبين أنفسهم. ذلك لانه قد أوشك أن يصبح التحسر على النفس وبخسها قيمتها فضيله يتهافت عليها الناس.

وأصبح الأكثرون يتحدثون عن ضآلة حظوظهم وأقدارهم كما لو كانوا يتغنون لحن عذب أو بثناء مطلوب مستطاب.

وحجتهم فى ذلك حجة مردودة مستهجنه، أفيرضى أحدهم أن يذهب إلى احتفال وقد ارتدى أحقر ثيابه وارزاها. وبرغم ذلك فهو يجتهد فى أن يظهر أمام الناس بهذا الثوب مما يؤدى ذلك إلى إظهار نقائصه وأوجه الضعف فيه.

وأخلق بالذى يمطه الإحساس بالنقص ألا يزيد الطين بلة بإقلاله من إحترام الناس له أو سماع حكمهم القاس عليه، أو بإضافه حسرتهم إلى حسرته. بل أفضل له أن يخفى عيوبه وأخطاؤه ليستمتع بمجاملات الناس واحترامهم وثنائهم عليه فيما يخرجه عن دائرة النقص وأوجه الضعف التى هى فيه.

أرجع بالذاكرة وعد مرات نجاحك :

وأفضل الحلول في مواجهة هذا الإحساس بالنقص الذي قد يؤدي إلى الفشل والإخفاق في طريق عملك هو أن تحصى مرات نجاحك في الحياة، فليس هناك أفضل من هذه الوسيلة لإعادة الثقة إلى نفسك ولتشعرك بأنك قادر على تحقيق النجاح بإذن الله.

وأنت واجد على التحقيق، أنك أكبر قيمة مما تظن، فإذا كنت ذا عمل فهناك، على الأقل من قدر خدماتك فأجرك عليها. وإذا كنت زوجاً، فهناك من أولئك حبها وثقتها ورضيت أن تشركك حياتك، وإذا كنت صديقاً فهناك من أحب عشرتك وطابت له صحبتك.

وعليك أن تثق بأنك أكثر جاذبية مما تظن، وذلك بأن تحصى مرات نجاحك أمام الناس، فهذه بلا شك أفضل في جدواك عليك من أن تحص للناس أخطاءك وأوجه نقصك.

ولا يساورنك القلق في أن يحكم عليك الناس بحب التفاخر أذا أنت عمدت إلى الطريقة الصحيحة في إظهار ميزاتك.

مثال ذلك أنك إذا وجدت في مطعم فرنسي، فطريقتك إلى إثبات إجادتك الفرنسية أن تقرأ لأصحابك قائمة الطعام.

ولاشك أنه يخف عليك وقع الإحساس بالنقص لو تعلمت أن

تتقبل النـقد، إذا لم يكن نقداً هداماً أو جرحـاً فى قالب من قلة الذوق والكياسة. وإنما النقد الذى نعنيـه هو النقد الإنشائى المنزه الخالص، النقد الذى يقـدمه لك صاحـبه قائـلاً [قد يكون ما فـعلت صحيـحاً، ولكن ألا تظن أنه يكون أكمل لو فـعلت كذا..] فمثل هذا النقـد فضلاً عن أنه يعفيك من الحرج والإرتباك أمام الناس، كإنه يجعل موضوع النقد موضوع مناقشة ولا يفرض آراء لا تقبل الجدل.

ومهـما يكن من أمر، فوطد النفس عـلى أن تقبل النقد مهـما يكن لونه وشكله ولا تدعه يخرجك عن طورك أو يفقدك إتزانك، فإذا كنت بعدمـا أسلفنا ترى أن كل ما قـدمناه من إقتراحـات هو فى حد ذاته طيب وجميـل، ولكنه أبعد من أن يعينك على التخلص مـن إحساسك بالنقص، وإليك حكاية إنسان كانت حـياته أسواء مما يمكن أن يكون عليه حالك إلا أنه تمسك بالإيمان فكان طريق النجاح.

التمسك بالإيمان هو طريق النجاح :

إنهـا قصـة رجل أدمن الخـمر حـتى أنتـهى به الأمر إلى إحـدى المصحات، وقد قطع الأطباء الأمل فى شفائه، وكذلك قطع الأمل أهله وأصحابه، بل لقد قطع هو نفسه الأمل فى أن ينصلح حاله.

وفضـلاً عن ذلك كله والأهم أنه كـان ملحد لا إيمـان له، لا يؤمن

بالله ولا يثق أبداً فى رحمة الله الرحمن الرحيم.

وفى أثناء يأسه بعدم شفائه وغمره بحثه عن كامنه وحين لم يقطع الأمل فى إنصلاح حاله بعد أن قطع الأطباء والأهل والأصحاب فى عدم الشفاء، تحول هذا الرجل إلى إنسان مؤمن ملتزم دينياً يصلى لله رب العالمين، وأصبح يتضرع إلى الله عز وجل أن ينقذه مما هو فيه، وكانت النتيجة عجباً، فإن هذا الرجل من بعد ذلك لم يأخذ ولا قطرة من الخمر، بل أكثر من هذا أن عمد إلى إنشاء مصح لمدمنى الخمر يمكثون فيه حتى الشفاء من دائهم دون أن يعلم أحد عن حقيقتهم شيئاً وقد سمى هذه المصحة [مصحة مدمنى الخمر المجهولين] حتى لا يطلع أحداً عليهم.

وهاهو المثل أمامنا فإذا كان هو قد فقد كل أمل فى الإصلاح، وافتقد كل من الأطباء والاهل والأصحاب الأمل فى الشفاء، فإن الله عز وجل كان هو الملجأ والملاذ الوحيد فى الشفاء من هذا الداء اللعين، والله عز وجل هو الوحيد الذى لن يستشعر أحد أنه وحيد منفرد وهو قريب منه متصل به.

وإذا كنت تشك فى أن هبوط ميزان ثقتك بنفسك قد اسلمك إلى الإحساس بالنقص فأجب عن هذه الأسئلة الآتية.

واعلم بأن مركب النقص أمر نادر فمعناه أن تستشعر النقص طوال الوقت، أما ما نستشعره من نقص بين آونة وأخرى فأمر طبيعى لا شذوذ فيه.

والثقة بالنفس يمكن أن تنمى إذا وجهت مزيداً من العناية إلى أفعالك وتصرفاتك وطريقة تفكيرك، فإذا أجبت بالإيجاب عن الإسئلة كلها، فبين يديك الخميرة اللازمة للقدر المعقول من الثقة بالنفس، وإذا أجبت بالنفى عن أكثر من ثامنية أسئلة فأنت دون المعدل، وأمامك عبء لابد من مواجهته كى تبنى ثقتك بنفسك، وإليك إذن الأسئلة وعليك أن تجاوب عنها بنفسك :

١- هل تفعل شيئاً لإزالة مخاوفك وأسباب قلقك ؟

٢- هل تسير على برنامج يهدف إلى تحسين مستقبلك ؟

٣- هل تعلمت أن تحتفظ بهدؤك طوال الوقت ؟

٤- هل تواصل المضى فى طريقك غير متمثل للإخفاق إذا صادفك ولو مرة ؟

٥- هل تمشى ثابت الخطى مرفوع الرأس ؟

٦- هل تتكلم بصوت واضح ؟

٧- هل أنت مقتنع بإمكان ازدياد مقدرتك ؟

٨- هل تركن لحكمك على الأشياء أم تركن لحكم الغير عليها ؟

٩- هل ترى أن فى وسعك أن تساهم فى جعل العالم مكاناً أفضل للعيش فيه أنت وغيرك ؟

١٠- هل تحتفظ ببشاشتك واتزانك فى الوقت الذى يفقد فيه كل من حولك بشاشتهم واتزانهم ؟

١١- هل تتقدم بإقتراحات لتحسين العمل الذى تضطلع بجانب منه ؟

١٢- هل تعنى بمظهرك وهندامك أمام الغير ؟

١٣- هل تسيطر على كل جنوح إلى الإنغماس فى أحلام اليقظة؟

١٤- هل تقدم على حل المشكلات الخاصة بالعمل كلما طرأت ؟

١٥- هل تعتقد أن فى إستطاعتك أن تبذل مجهوداً أكبر مما تبذله الآن ؟

الفصل الخامس

الزواج طريق الشخصية اللبقة

الزواج السعيد :

للعلم أنه من العسير على شخصين شغفا حباً أحدهما بالآخر، أن يقيما لهذه الإعتبارات كلها وزناً، ولكنهما إن كان يطمحان حقاً إلى إنجاح الزواج وإسعاده، تحتم عليهما أن ينظرا إلى الزواج وإلى أحدهما الآخر، وإلى علاقتهما، بشيء من التعقل والتدبر.

وفيما يلى اسوق إليكم جملة من التحذيرات وهى التى أسفرت عنها الأبحاث .

١- لا تجعل زواجك لمدة معينة :

إن الزواج الذى لم تسبقه إلا معرفة قصيرة بين الطرفين. إنما هو الزواج التى يقوم على اساس ضعيف، وذلك لأن العلاقة القصيرة الامد لا تتيح للطرفين أن يستيقنا من قوة التجاذب بينهما.

وقد دلت الدراسات على أنه كلما امتدت العلاقة السابقة للزواج كلما كان ذلك فى صالح الزواج، مثال ذلك أن فرص السعادة امام زوجين عرفا احدهما الآخر مدة خمس سنوات.

تزيد أضعافاً على فرص السعادة أمام زوجين عرفا أحدهما الآخر لستة أشهر وحسب.

وكما تشير الإحصاءات إلى أن نسبة الطلاق بين الأزواج الذين لم تستمر فترة خطوبتهم سوى ثلاثة اشهر، تبلغ أمثال النسبة بين الأزواج الذين استمرت هذه الفترة عندهم إلى سنتين أو أكثر.

٢- أحذر من عدم التوافق :

ومن أكبر الأمثلة فارق الدين، فما لم يقم بين الزوجين فهم عميق وعزم أكيد على توخى الحكمة والإحتمال، فإن إختلاف الدين قد يكون من أهم أسباب المؤدية إلى عدم توفيق الزواج.

٣- لا تجعل الخطوبة مقياساً على نجاح الزواج :

أعلم بأنك قد تمنى بخيبة الأمل إذا أعقب زواجك فترة أيامها كلها مكرسة للمرح واللهو والبهجة، فالمعاشرة الزوجية ليست كلها كفترة الخطوبة رحلات خلوية، ونزهات ممتعة، وسهرات فى السينما، ومن ثم لا ينبغى أن تكون فترة الخطوبة مصطبغة كلها بهذه الصبغة، بل

يتحتم أن يختبر أحدكما الآخر فى ظروف متفاوتة مختلفة، حتى يتسنى لكما أن تعرفا وقع هذه الظروف المختلفة فى نفسيكما وكيفية استجابتكما لها.

٤- لا تجعل الزواج مهرباً :

إذا كان لك رغبة فى الزواج كوسيلة للهروب من مشكلة متعلقة بعملك أو أسرتك أو شخصيتك، فأنت خليق بأن تفتقد السعادة بعد الزواج، وإنما تنعم بالسعادة فى الزواج إذا كان لك من هذه السعادة حظ معقول قبل أن تقدم عليه.

٥- لا تتزوج للهروب من حب آخر :

إذا كنت قد أحببت حباً عنيفاً انتهى رغم إرادتك إلى الفشل فلا تسارع إلى التماس السلوى والعزاء فى الزواج، فأنت خليق فى أعقاب حب كهذا أن تختلط عواطفك وتتضارب أفكارك، ولن يتأتى النجاح للزواج بهذه الحاله العاطفية المضطربة.

٦- أبحث عن الإنجاب أثناء الزواج :

لما كان ثلاثة أرباع الزيجات التى يعوزها الأطفال لسبب أو لآخر تنتهى إلى الفشل، لهذا وجب أن يتم التفاهم بين الطرفين على هذه

المسألة، فعسى أن تلتقى رغبتاهما عند العزوف عن إنجاب الأطفال إطلاقاً أو إنجاب طفل واحد، أو عدد محدد من الأطفال، أو العطف على الأطفال إذا تبين أن أحد الزوجين عقيم، ولكن رغبة الزوجين يجب أن تلتقى قبل أن يقوم الزواج.

فإذا إتفق لك بعد دراسة ما أسلفنا من إعتبارات أن تنعم زواج موفق، فاعمل على أن تحيط الزواج بالسعادة ما أمكنك هذا، فالحب مهما يكن خالصاً صادقاً، فلن يتسنى له أن يستديم بغير العناية الدائمة.

٧- لاتجعل فى زواجك مشكلات ليس لها حل :

ومن الأفكار الخاطئة أن الحب خليق بأن يذلل ما ينشأ من مشكلات بين الحبيبين.

فإذا كان أحدكما يفضل سكنى الريف ويفضل الآخر سكنى المدن فالأفضل أن تلتقيا قبل الزواج عند حل موفق، وكذلك الحال إذا كان أحدكما يفضل مسكناً مستأجراً، ويفضل الآخر بيتاً مملوكاً.

وتعتبر مشكلة المال من أهم المشاكل التى تكتنف الزواج، ومن ثم وجب أن تناقشا ميزانيتكما فى صراحة مطلقة، وأن تتفقا على أيكما يتولى الإنفاق، وكم ينفق ما تملكان من دخل.

فإذا كانت الزوجـة ذات عمل، فينبغى أن تتـفقا كذلك هل تسـتمر فى العمل أم هل تنقطع، أم هل تستمر فيه فترة ثم تنقطع، فتلك كلها مشكلات لا ينبـغى أن ينتظر حلها حتى يتم الزواج، وإنما يتـحتم أن تذلل من قبل ذلك.

أكسب مودة الناس بالزواج :

ومن الحقـائق الثابتـة أن الشخص السعـيد فى زواجـه، شخص أقرب إلى كـسب مودة الناس وأدنى إلى النجاح فى الحـياة عمـوماً، فـإذا كنت على وفـاق ووئام مع زوجـتك، إنعكس هذا الوفـاق وذاك الوئام على صلاتك الإنسانية جميعاً، أما إذا كان البيت مصدر شجار ونقار، ومشاكسة وشحناء، تحتم أن تصطبغ علاقتك بالناس عموماً بهذه الصيغة نفسها.

إذا كان إثنين يظلهـما سقف واحد فـترة طويلة من حياتهـما لابد لهمـا من الإختلاف أحيـاناً، ولكن زواجهما إن كـان راسخ الأركان، ثابت الدائم، وسعهما أن يأخذا هذا الإختلاف عل أنها ظاهرة طبيعية من ظواهر الحـياة الزوجيـة، يطوف بسمـائها كـما تطوف سـحابة الصيف، مآلها سريعاً إلى انقشاع، ووسعهما أيضًا أن يذللا ما يطرأ من مشكلات، جاعلين فى تقـديرها أن طريق الزواج ليس ممهداً كله،

وإنما قد تعتوره مزالق فى الإمكان تخطيها مع الصبر، والروية وتحكيم العقل.

عليك أن تحسن إختيار شريكة الحياة :

ولعله يكون أهون عليك ولاريب أن تمنح زوجتك الإخلاص والحب والوفاء، إذا تخيرتها وأحسنت الإختيار، فبرغم أن الزواج ليس كله نعيماً مقيماً، إلا أن إحسان الإختيار يجعل الزواج ملىء بالنعيم المقيم، ولكن الذى يحدث للأسف، أن طلاب الزواج يندفعون إلى الزواج أولاً، ثم يتساءلون بعد ذلك هل أحسنوا الإختيار أم أساءوا.

والإحصاءات تشير إلى أن ثلث هؤلاء، على الأقل، يخرجون من هذا التساؤل بالحقيقة المؤسفة، وهى أنهم أساءوا الإختيار.

وبرغم أن الطلاق فى تزايد مروع، إلا أنه لايصلح إتخاذه وحده مقياساً لنسبة الشقاء الزوجي، فمن التعساء فى زواجهم من يمسكون عن الطلاق لدواعى إجتماعية أو إنسانية، ويستمرون فى معاناة التعاسة والشقاء.

الفصل السادس

تجنب التوتر تكن جذاباً لبقاً

إن التوتر العصبى وليـد عادات خاطئة سيئة فى الوسع مغـالبتها والقضاء عليها.

العلاج من ذلك :

إذا كانت علتك أنك مـوضوع فى غير موضـعك لأنك تزاول عملك على غير مزاج، الامر الذى يفـضى بك إلى التوتر العصبى، ففى يدك علاج هذا الأمر، فقد تستطيع أن تستبدل بعملك المملول عملاً يمتعك، فإذا تعذر ذلك، فقد تستطيع أن تضيف إلى العمل المل، العمل الممتع فيما بقى لك من وقت فراغ.

وقـد لا تدرى إلى أى نوع من أنواع العـمل تميل فـإنه لايكفى أن تريد عملاً معيناً لك تحسب أن لك المقدرة على الإضطلاع به، فتحقق أولاً من مـوضع ميلك، وتحـقق ثانيـاً من أنك قـدير على الإضطلاع بالعـمل الذى يتـجـه إليه مـيلك وأنه، فـوق هذا، يتـفق مع مميـزات

شخصيتك وخلقك، واستعن في هذا، إذا تطلب الأمر بأخصائي في علم النفس.

ربما تكون الهواية هي الحل :

إذا تعذر عليك إستبدال عملك الممل، أو أن تجمع إليه العمل الممتع، فاتخذ من العمل الذي يلذك هواية إلى جانب عملك الأصلي، فما أكثر العظماء من المفكرين وغيرهم الذين كانت هواياتهم هي السبيل الأول إلى العظمة والشهرة برغم ممارستهم أعمالاً أبقوا عليها برغم مللهم منها، ليكسبوا من دخلها معاشهم ومعاش اسرتهم.

وقد يكون الحل في الترفية كحل بديل :

ويعتبر الترفية أحد المنافذ للخروج من حالة التوتر العصبي، فلا شيء هناك يحتم عليك أن تقضي الأربع وعشرين ساعة في عمل متواصل أو في التفكير في هذا العمل، لا الرغبة في النجاح، ولا الإخلاص في العمل بل إن من علامات النضج أن تدرك أن لبدنك ولذهنك عليك حق يجب أن تؤدي هذا الواجب والحق إلى صاحبه، وواحد من أهم حقوق البدن والذهن، فيجب الترفيه إذن.

وقد يختلط معنى الترفية عليك فلا تدري كيف تجده، وحتى تعرف الترفية الصحيح، أعلم أولاً أنه وسيلة لإعادة البناء عن طريق

إنعاش الجسم والذهن. ويتم ذلك طبعـاً بواسطة سلسلة من الأفعال السارة المبهجة بوصفها أفعـالاً مستقلة فى حد ذاتها، ولكن بوصفها جزءاً متمـماً لموقفك من الإسترخاء، ويعـينك أيضاً على إدراك معنى الترفية أن تذكر أن العمل خلق للإنسان ولم يخلق الإنسان للعمل.

التعرف على أنواع الترفية :

وهناك من الترفـية من هو إيجابى وسلبى وكلاهمـا من الوسائل الطبية لبلوغ الإسترخاء والراحة.

١- الأول تذهب أنت إليه. ٢- والثانى يذهب هو إليك.

١- النوع الأول هو الإيجـابى وهو الذى تخـرج أنـت إليـه وهو يتمثل فى الرياضيات العنيفة مثل السباحة والجولف وركوب الخيل، وقد أجرت الدكتورة (ليليـان) بحثاً طريفاً فى هذا الصدد إتضح منه أن الفتيـات العاملات اللواتى يخرجن إلى الرياضة بعـد فراغهن من العمل، يعـدن إلى العمل فى اليوم التـالى أوفر إنتعاشـاً ونشاطاً من زمـيلاتهن اللواتى يمـكثن فى البيت بعـد الفـراغ من العمل. بل لقـد كانت الحرب الأخيرة ميداناً للتجربة من هذا النوع أيضاً، فقد صرح أحد الجراحين بأنه كان أثناء الحرب يعمل ما بين ١٠ إلى ١٤ ساعة فى اليوم، ولكنه كان أكثر راحـة وأوفر نشاطاً منه اليوم وهو يزاول

عمله المدنى ؛ لأنه فى تلك الفترة كان موفور الحركة والنشاط ينتقل من هنا إلى هناك، ويتحدث إلى هذا وإلى ذاك، وقد كان فى هذه الحركة، وذلك التنقل ما يذهب عنه التعب.

وسوف تدهش أنت أيضاً إذا جربت أن تسير على قدميك مسافة معقولة قبل أن تذهب إلى منزلك عقب خروجك من عملك بعد الظهر، وسوف ترى نشاطك عندئذ يزداد عما لو عمدت إلى الإستلقاء فور وصولك إلى المنزل.

٢- أما النوع الثانى من أنواع الترفية وهو النوع السلبى وهو الذى يذهب إليك، فيأتى إليك فى منزلك إذا كنت من أنصار البقاء فى البيت، أنت تحتاج إلى الهواء الطلق، وإلى شىء من الرياضة، وتستطيع أن تحصل عليهما فى بيتك، وتستطيع فوق ذلك أن تدعو أصدقائك إلى اجتماعات مسلية، أو أن تشاطر أسرتك وأطفالك لعبة ممتعة، ولكن المعول فى هذا النوع من الترفية على أن تضع شيئاً يستلزم حركة لا أن تجلس ساكناً.

ما بالك بالذين لا يحبون الاسترخاء :

هناك من الناس من يتعلمون النجاح ولا يبالون أن يحوقوا الشمعة من كلا طرفيها حتى يصلوا إلى الهدف فى أقصر وقت

ممكن ومن ثم فـهم يهـملون الراحـة ويزدردون طعـامـهم ازدراداً، ويغـضون الـطرف عن أصدقـائهم إذا مـا أبصـروا بهم فى الطريق ويمرقون من جانبهم كالسهم كيلا يضيعوا وقتاً فى التحدث إليهم.

فهم أشبه ما يكون بالشاعـر (سوثى) حين راح يقص على سيدة من ضـيـوفـه كيف يـقسم عـمل يومـه، فـقـال (إننى أدرس اللغـة البرتغـالية بينمـا أحلق ذقنى، وأترجم عن الإسبـانية ساعـة قبل أن أتناول إفطارى، ثم أمـضى النهـار حتى مـوعـد الغذاء فى القـراءة، وأمضى المساء حـتى موعد العشـاء فى الكتابة، وهكذا ترين أننى لا أضيع ثانية من الوقت). وهنا ســألته سيدة جمـيلة وقالت له سؤال غريب : هذا شىء جـميل ومـحبب إلى النفس ولكن كـيف تجد وقت للتفكير؟

هل الإسترخاء شىء ميسور:

وقـد يبـدو لك أن الإســتـرخاء هـيناً وســهلاً، ولـكنه فى الواقع كـالســهل المـمتنع، فـإذا لم تصـدق، فـالق نظرة عـلى أولئك الذين يدخنون عشرات السجائر فى اليوم، ويشربون كؤوساً من الخمر لا حصر لها، ويبتلعون من الأقراص المهـدئة ما لا يحصيه عد، إن أحداً لا يجتهد فى إجـتلاب الإسترخاء مثلهم، وبرغم ذلك فقـد أخفقوا فى الوصول إليه.

وذلك لأن الإسترخاء ليس شيئاً يصنع، ولكنه موقف يتخذ، وموقف ينبغى أن تتعهده وتنميه فى نفسك حتى يصبح حقيقة واقعة.

وهو موقف ذهنى ليس بدنياً، يتلخص فى إتجاه الذهن إلى إحتمال ما هو محتوم والرضاء بما ليس منه بد، وهو موقف يدفع بك إلى هز كتفيك فى غير مبالاة، متى واجهت أمراً لا تستطيع حياله أن تصنع شيئاً.

كيف تتجنب إذن التوتر العصبى :

عليك إذن أن تتعلم كيف تسترخى، إذا كنت تنشد الشخصية الجذابة اللبقة، فإذا أنت سعيت على إبداء مظاهر التوتر، كقرض الأظافر، وسرعة الحديث، والتأرجح فى مقعدك وما إليها، انفض عنك الناس، ولم تلذ لهم صحبتك، فإن التوتر كالتثاؤب، ما أسرع ما ينتقل من شخص لآخر.

وقد أجريت تجربة على مائة شخص يعانون الأرق، لمعرفة ما هو السبب الذى يؤدى إلى تقلبهم فى فراشهم طوال الليل طلباً للنوم على غير طائل، فاتضح أن ٦٥ ٪ منهم يعملون فى خدمة رؤساء يسيطر عليهم التوتر العصبى الذى إنتقل بدوره إلى مرؤوسيهم.

الفصل السابع

سنوات الغروب

وقت الفراغ

وقد تكون أكبر مشكلاتك هى وقت الفراغ الكبير الذى لا تدرى ماذا تصنع به، وأفضل ما تصنعه لحل هذه المشكلة هى أن تستبدل بهواية تحبها ولكنك تعجز عن مزاولتها، هواية أخرى تحبها وتستطيع أن تزاولها، وسواء كانت صحتك موفورة أو لم تكن، وسواء كانت لك هواية أصلاً أو لم تكن، فإنك على التحقيق واجد فى ميدان الهوايات الرهيب الهواية التى تلائم صحتك ومقدرتك.

بل يجب وجود برنامج مرشد إليك وإليك هذا البرنامج الشامل والذى يتكون من العديد من النقاط المهمة الأخذ بها وهى :

١- تعهد فى نفسك الإيمان، وقم بواجباتك الدينية.

٢- تسلح بروح الدعابة فى مواجهة كل شىء.

٣- اعقد صلات شديدة وجديدة مع الناس دائماً.

٤- وعليك بقراءة الكتب الجديدة.
٥- اعتد ان تكتب شيئاً كل يوم.
٦- تعهد فى نفسك حاسة الطعام الجيد، فالتذاذك بالطعام أدعى إلى تجنبيك متاعب سوء الهضم.
٧- اعتن بملبسك وهندامك.
٨- اهتم بمشاهدة المباريات الرياضية
٩- عدل من آمالك ومطامحك
١٠- زاول عملاً يدوياً
١١- اهتم بمراقبة التطورات السياسية.
١٢- راقب التطورات الإقتصادية

كبر السن ليس مشكلة :

وقد أثبت هؤلاء المحللين أن تقدم السن لا يعنى العجز والإضمحلال عن المقدرة على القيام بالأعمال التى تحتاج منا إلى نشاط وحركة، بل إن بعض المناصب لا يناسبها إلا المتقدمون فى السن الذين ينطبق عليهم أصحاب الشعر الأبيض، لأنهم أصحاب الخبرة والحكمة والتجربة، ومثال ذلك أنك لا تجد فى التسعة والخمسين رئيساً للجمهورية الامريكين الذين كتب (جيمس جيراره(سيرة حياتهم من كانت سنه تقل عن الخمسين حين تولى منصبه.

على أن هناك المتشائمين المتشككين الذى يسمعون هذا القول ويقولون (هذا كله جميل، ولكن الحقيقة الواقعة أننا نقل نشاطاً ومهارة مع تقدم السن، وتبطئ استجابتنا للمؤثرات، ويغدو تعلم شيء جديد أمراً غاية فى الصعوبة.

ورداً على مثل هولاء نقول إن القوة المادية قد تتضاءل مع تقدم السن، ولكن فى الوسع التعويض عنها وسد ثغراتها بما يتوفر لنا فى السن المتقدمة من حكمة، وتدبر ومقدرة على الصبر والإحتمال. وقد اظهرت تجربة قام بها الدكتور (روس ماكفارلند) بمدرسة الطب بجامعة هارفارد على أن المتقدمين فى السن أقل من الشباب تغييراً لأعمالهم، وأقل تعويضاً لأخطار الحوادث، وفى هذا مما يبعث على الراحة على مافيه.

الشباب شباب العمل :

أعلم بأنه ليس للسن دخل فى الشخصية الجذابة، فمهما يكن عدد الشموع التى تزين كعكة عيد ميلادك، فإنك تستطيع أن تحتفظ بصحبة أصدقائك وحب أحبائك، فإن الناس على عكس التوجس الشائع لا ينفضون عنك لان شعرك ابيض، أو خطواتك قد تثاقلت أو بشترك قد تجعدت.

وإنما مرد الإهمال والوحدة اللذين يعانيهما بعض المسنين إلى عوامل نفسية لا دخل للسن بها، مثل الدؤوب على الشكوى والتفجع والإلحاح بالمطالب، وإبداء الضجر والتبرم، فتلك عوامل تغير من شخصية المرء وتحفز حتى أهله والمقربين على إهماله والإنفضاض من حوله، ولكنها كما أشرنا، ليست عوامل مصاحبة حتماً لتقدم السن، أو هى من علاماته، مثل تيبس المفاصل أو ضعف الابصار والسمع، وفى وسعك أن تطرح هذه العوامل عنك، وأن تتشبث بالصفات التى كانت فى شبابك مبعث سحر شخصيتك وجاذبيتها.

فلا يوجد شيء مثل صفات النفس وخصالها وعاداتها يحتفظ لك بالشباب الدائم وبرغم ما تبلغ من سن، وهى أيضاً أفضل فى مظرك من تدليك البشرة واستخدام الأدهنة المطرية، واتخاذ الثياب المهندمة.

نعم إن إحتفاظك بصفاتك المحببة وخصالك الطيبة وإعتيادك منح السرور والسعادة لمن حولك، يسعه أن يحفظ لك مكاناً دائماً فى هذه الحياة، وفى وسعك أن تحتفظ بهذا كله إذا اعتزمت أن تزداد مع السن حكمة.

وأن تقنع نفسك فى حماسة بأنك تكبر فى السن ولكنك لا تهرم، فبهذا العزم وتلك الحماسة تستطيع أن تواجه الحقيقة ثابتاً شجاعاً.

الفهرس	الصفحة

صدرا حديثا

عن

الحرية للنشر والتوزيع

- الاستثمار بدون رأس مال
- فن التفاوض ومهارات الاقناع
- فن التعامل مع الناس
- كيف تكون محدثاً لبقاً
- كيف تكون شخصية جذابة
- موسوعة الأبراج ٢٠٠١
- فن التريكو
- فن الكروشية